

## Barrenübungen mit Hilfsmitteln vorbereiten

### Schwingen vorwärts und rückwärts üben (Alternativ an zwei Kästen)



### Außenquersitz üben



### Kehre und Wende mit Hilfe von Seilen üben

(Zwei Schüler halten die Seile, die an den Barrenholmen befestigt sind.)



### Oberarmrolle vorwärts üben



## Barrenübungen mit Hilfsmitteln vorbereiten

### Oberarmstand üben

